



①アテネパラリンピック(左)、東京パラリンピック(右)出場時のユニフォームとIDカード
 ②車いすバスケット用の車いすでは、接触してもケガしないようにパンパーが付いている。
 ③段差などを超えるために日常生活は後ろに車輪がないが、車いすバスケットは広範囲のボールがとれるように付いている。

練習してさらに力を付けたい
 北京パラリンピックでメダルを目指す

障がいにはケガじゃないので治すことができませぬ。どのように付き合っていくか、どう考え、どう過ごすかは自分自身。足に障がいがあった網本さんは、器械体操をしているころから、オリンピックに出たいと夢を持っていました。

中学時代の手術でスポーツはできなくなると言われ大きなショックを受けます。しかし、車いすバスケットと出会い、日本代表に選ばれます。

オリンピックに出たい、その気持ちに今につながる

網本 麻里 Amimoto Mari
 大阪市在住。大阪国際大学卒業。
 生まれつき右足首に障がいがあったが、2歳から手術を受け歩けるようになり器械体操をはじめ、小学3年生のときからミニバスケットボール、高校1年生のときに車いすバスケットボールと出会う。19歳以下ならだれでも参加できるオーストラリア車いすバスケットボールのキャンプに参加し、帰国後「カクテル」に入団。16歳で日本代表に選ばれ、以来代表として活躍している。
 持ち点 4.5点 所属 株式会社ビームス
 2005年 U 23 ジュニア世界選手権
 2009年 U 23 ジュニア世界選手権
 2006、2010、2014年 世界選手権
 2008年 北京パラリンピック日本代表 得点王
 2010、2014、2018年 アジアパラ競技大会出場
 2011年 U25 世界選手権 得点王
 2021年 東京 2020 パラリンピック競技大会車いすバスケットボール女子日本代表選手、共同キャプテン



阪根 泰子 Sakane Yasuko
 京都市在住。
 18歳のときに脊髄炎という病気で車いす生活となるが、20歳で車いすバスケットボールを始める。2008年に引退後、講演活動をしている。
 持ち点 2.5点
 2004年 アテネパラリンピック日本代表
 2007年 国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会 MVP
 2006、2007年 全日本女子車椅子バスケットボール選手権大会「カクテル」連覇

障がいがあってもなくてもみんな友達

12月3日～9日は障害者週間。身近な人に障がいがある人はいますか。障がいがある人と接する時、「どうしたらいいのかな。どう接したらいいのかな」と考えたことはありませんか。健常者であっても、完璧ではなく苦手なこともあるはず。友達が困っていたら、「手伝おうか?」と声をかけませんか。今月は、障がいがある人、その皆さんに関わっている人にさまざまな視点からお話を伺いました。

生徒たちからの感想

- ・車いすは自分が思うように動かさなくて難しかった。まりちゃんは、軽やかに操作をしていてとてもすごいと思った。
- ・講演を聞いたことは忘れずに、自分もすぐあきらめるのではなく、頑張ろうと思った。
- ・とてもわかりやすいお話で、人と人の壁をつくるのではなく、やさしく声をかけるなど、みんなが笑える社会になればいいなと思いました。



落ち込んだときこそ焦らない
 「無理に這い上がろうとせず、自分にしか越えられない壁やから、いつかは越えられる。早く元気になるならなんととは思わない。そんなときこそ焦らずマイペースに」と網本さんの精神面の強さが、今の活躍につながっています。

し挑んだ3位決定戦。海外の選手の強さに圧倒され、世界はそんなに甘くなかった。負けたことはすごく悔しかったと網本さん。負けたことで、さらに力を付けたいという思いが強くなり、国内だけではなく世界に行き挑戦します。自分がやりたいと思ったことはすぐに行動に移し、チャレンジは続きます。

障がいがあるからといってかわいそうと言わないで

「この活動をしている中で、必要とされていると感じられることはとてもうれし、楽しい。気軽に名前を呼んでもらって友達になってもらって、今では立てなくなった人生の方が、充実しています」と阪根さん。

いろんな人がいろんな場所で生活するために、皆さんも見方を少し変えて柔軟に接し、工夫できることがあります。特別なことをする必要はなく、一言声をかける勇気が、障がい者という言葉・心の壁をこわす一歩になるかもしれません。

車いすバスケットボールとは

ボール、時間制限、コート広さ、リングの高さなどは一般のバスケットと同様。特徴は各選手、障がいの程度によって1~5点の持ち点が与えられていて5人合計で14点にする。また、ドリブルをせず3回以上車いすをこごとトラベリングという反則になります。競技用車いすを巧みに操作しながらプレーし、スピード感があり多彩な魅力が人気の競技。



挫折を味わい得た日本代表

「大嫌いだっただスポーツが、人生をこんなにも変えてくれたことに感謝しています。あんなにキラキラしている選手をみると、うらやましかった」と阪根さん。車いす生活に「人生終わっただ」と思っていたけれど、自分自身も一つのことを長く続けられたことで親孝行ができうれしかったといえます。誰よりも下手で遅くてシュートも入らなかったのに、どうせなら一番を目指すとパラリンピック出場を目標に練習に励みましたが、補欠となります。

「やっぱりか」とあきらめかけていたとき、仲間が背中を押され、あきらめるもんかと自分を奮い立たせました。「振り返ったら、シドニー前は頑張っていたつもりだった。人と同じことをしていたらあかん。人より1本多く走るなど、やれることはあったと4年間で気付けた」と話してくれました。

当たり前は何が正解、不正解じゃない

自分の当たり前は当たり前じゃない。常識・価値観・考え方は人それぞれ。知らないことをもっと知ることによって当たり前が広がっていく。ポジティブに楽しく人生の価値観を広げてほしい。



“無理”と思わず可能性を信じて

傷つきのを怖がっていたら何もできない。ちょっとでもやりたいこと、直観で心が動いたらやってみる。やるからには全力で、目の前のチャンスを全部拾ってチャレンジしてほしい。



車いすバスケットボールを通じて

庭窪中学校に車いすバスケットボール(以下「車いすバスケット」といふ)を教えに来てくれた阪根さんと網本さん。お二人は「カクテル」という車いすバスケットの元チームメイト。生徒たちは、少し緊張気味。車いすを使って登場した阪根泰子さんこと「やっちゃん」。車いすを押し歩いてきた網本麻里さんこと「まりちゃん」。

みんなと仲良くなって帰りたいからと、愛称を覚えてくれました。

体験後は自然と笑顔があふれ、楽しんでる生徒たちの声援が響き渡っていました。

阪根さん、網本さんは、車いすバスケットを通してパラスポーツのことやスポーツの価値、多様性・協調性について講演活動をされています。



①まりちゃんと一緒にプレイボール。5対5でまりちゃんは、両者のフォローに入ります。
 ②シュートが決まると拍手喝采。「いけいけ!シュート!」応援する生徒たちの声援が響きました。